

# **BioBalance – Ernährungsplan Naturheilpraxis H. u. A. Schätzlein**

[www.Schaetzlein-Eibelstadt.de](http://www.Schaetzlein-Eibelstadt.de) – Tel.: 09303-8428

## **morgens**

- 1 Portion Müsli mit Rosinen-Haselnuss-Mandeln-Leinsamen-Obst (Apfel/Banane usw.) + Milch
- 1 Scheibe Vollkornbrot oder Schwarzbrot mit Beilage frei nach Wahl
- wenn alternativ 1 Brötchen mit Beilage nach Wahl, dann Obst erhöhen
- Getränke: Kaffee-Tee möglich, aber nur wenig Zucker (brauner Rohrzucker) und mehr Kondensmilch/Sahne – 1 Glas Saft mit Wasser

## **zwischenmorgens**

- 1 Scheibe Schwarz- oder Vollkornbrot mit Beilage nach Wahl + Obst (Apfel)
- Wasser oder Saft mit Wasser

## **mittags – kann mit abends getauscht werden**

- Hauptspeise vielfältig mit 60 % Gemüse und Salat (incl. Kartoffel) + 20-25 % Eiweiß aus Fleisch/Fisch oder andere Eiweißprodukte (z. B. Soja) + 15-20 % Fett aus unveränderten Naturprodukten wie Butter – vor allem anteilig viel Olivenöl (wenig Fett vom Fleisch)
- wenn möglich 1 Glas Wein
- Kaffee/Espresso (mit 1 Gebäck oder 1 Schokolade – altern.: etwas brauner Rohrzucker)

## **zwischenmorgens**

- Brot oder Brötchen mit Obst oder etwas rohes Gemüse (Karotte/Gurke usw.)

## **abends – kann mit mittags getauscht werden**

- Vesper nach Wahl aber stets mit Obst oder rohem Gemüse
- wenn möglich 1 Glas Wein

## **Snack**

- kleine Portion nach Wahl mit Obst – z. B. Käse mit Apfel und Vollkorntoast

**Flüssigkeitsaufnahme/Tag: ca. 30 ml pro kg Körpergewicht  
+ stets 1 Glas vor jedem Essen!**

**Am Besten Trinkwasser nach Umkehrosmose+Energetisierung mit Tesla-Purpurplatte**

**Vor dem Zu-Bett-gehen 1 Schluck Olivenöl**

Mindestens 1 x pro Woche Fisch als Hauptspeise + 1 x pro Woche als Vesper

Mindestens 1 x pro Woche Weiß- oder Rotkraut

Reifes Obst am Besten aus Bio- oder Streuobstanbau – Äpfel mit Schale essen (vorher mit warmen Wasser waschen)

**Im Übrigen gelten die Kapitel über Ernährung in meinem Buch  
„100 Jahre Gesundheit – Wohlbefinden – Freude“**